



La Concejalía de Deportes en colaboración con la Concejalía de Mayores, presenta el programa de

MAYORES EN MOVIMIENTO

• INSCRIPCIONES:

- Para desarrollar la actividad en el Pabellón El Nido,
Dirigirse al Centro Cultural Dulce Chacón. C/ Rosa Manzano 3
Horario: Lunes a Viernes de 9.00 a 14.00 horas.

- Para desarrollar la actividad en el Pabellón La Cantueña.
Dirigirse al Centro de Día José Luis Sampedro. C/ Pinto 58
Horario: Lunes a Viernes de 9.30 a 14.00 horas.

• CUOTA: ACTIVIDAD GRATUITA

• DURACIÓN DEL CURSO: Del 1 de Octubre al 22 de Junio de 2017

• EDAD DE LOS PARTICIPANTES: A partir de 60 años cumplidos.

• ACTIVIDADES:

MAYORES EN MOVIMIENTO: Programa Dirigido a mayores de 60 años, que ofrece una amplia variedad de actividades diseñadas para desarrollar las diferentes cualidades físicas de los y las participantes, teniendo en cuenta los aspectos lúdico-recreativos y las relaciones afectivo-sociales.

RITMO Y MOVIMIENTO: Actividad dirigida con ejercicios similares a los de una clase de gimnasia de mantenimiento, a través de la música.

TONI-RELAX: Actividad dirigida con ejercicios similares a los de la gimnasia de mantenimiento pero más orientados a la tonificación y el relax.

MAYORES EN MOVIMIENTO

PABELLÓN LA CANTUEÑA (Prolongación C/ Salamanca)

ACTIVIDAD	DÍAS	HORARIOS	EDAD
MAYORES EN MOVIMIENTO	L/X	09.30-10.15	Desde 60 años
MAYORES EN MOVIMIENTO	L/X	10.15-11.00	Desde 60 años
MAYORES EN MOVIMIENTO	L/X	11.00-11.45	Desde 60 años
MAYORES EN MOVIMIENTO	L/X	11.45-12.30	Desde 60 años
MAYORES EN MOVIMIENTO	L/X	12.30-13.15	Desde 60 años
MAYORES EN MOVIMIENTO	M/J	09.15-10.00	Desde 60 años
MAYORES EN MOVIMIENTO	M/J	10.00-10.45	Desde 60 años
MAYORES EN MOVIMIENTO	M/J	10.45-11.30	Desde 60 años
MAYORES EN MOVIMIENTO	M/J	11.30-12.15	Desde 60 años
MAYORES EN MOVIMIENTO	M/J	12.15-13.00	Desde 60 años

PABELLÓN EL NIDO (C/ Aranjuez s/n)

ACTIVIDAD	DÍAS	HORARIOS	EDAD
MAYORES EN MOVIMIENTO	L/X	09.30-10.15	Desde 60 años
MAYORES EN MOVIMIENTO	L/X	10.15-11.00	Desde 60 años
MAYORES EN MOVIMIENTO	L/X	11.00-11.45	Desde 60 años
MAYORES EN MOVIMIENTO	L/X	11.45-12.30	Desde 60 años
MAYORES EN MOVIMIENTO	L/X	12.30-13.15	Desde 60 años
MAYORES EN MOVIMIENTO	M/J	09.30-10.15	Desde 60 años
MAYORES EN MOVIMIENTO	M/J	10.15-11.00	Desde 60 años
MAYORES EN MOVIMIENTO	M/J	11.00-11.45	Desde 60 años
MAYORES EN MOVIMIENTO	M/J	11.45-12.30	Desde 60 años
MAYORES EN MOVIMIENTO	M/J	12.30-13.15	Desde 60 años

VIERNES SALUDABLES

Centro Cultural Dulce Chacón (C/ Rosa Manzano 3)

ACTIVIDAD	DÍAS	HORARIOS	EDAD
TONI-RELAX	V	09.30-10.15	Desde 60 años
TONI-RELAX	V	10.15-11.00	Desde 60 años
RITMO Y MOVIMIENTO	V	11.00-11.45	Desde 60 años

Centro de Día José Luis Sampedro (C/ Pinto 58)

ACTIVIDAD	DÍAS	HORARIOS	EDAD
TONI-RELAX	V	09.30-10.15	Desde 60 años
TONI-RELAX	V	10.15-11.00	Desde 60 años